

# La Gazette Gourmande.



Se nourrir est une fonction, manger sainement une volonté de bien-être,  
mais le plaisir est dans la dégustation.

“ Il n'y a pas d'amour plus sincère ”  
que l'amour de la Bonne chère.  
G.B. Shaw



© E. Pascual

## L'AMUSE-BOUCHE

### « Des pâtes, un Pape, oui, mais un Roncalli ! »

Lorsque, le 8 mars 1958 au soir, Monsieur Portevin, chauffeur de l'Evêché, déposa l'Abbé Bidondo, Secrétaire Particulier de l'Evêque de Tarbes et Lourdes, devant le laboratoire de mon père, je savais que ces visiteurs habituels venaient, soit pour chercher un résultat d'analyses, soit pour me demander d'assister Monseigneur Théas dans l'une des diverses célébrations - messes, communions, prises d'habits - auxquelles j'étais régulièrement convié. Ce jour-là, la visite de ces émissaires aux noms improbables de Portevin et Bidondo - Miracle de l'eau de Lourdes ! - se termina par une prise de mesures pour la confection d'une aube d'un rouge cardinalesque et d'une chasuble d'un blanc papal merveilleusement brodée. Il faut dire que l'enfant de chœur attiré de Monseigneur Théas que j'étais, était en pleine croissance et que l'invitation était d'importance ! L'ami Pierre-Marie souhaitait que je serve aux différents offices que le Cardinal Roncalli, Légat du Pape, devait célébrer à l'occasion de sa venue à Lourdes pour la consécration de la Basilique souterraine Saint Pie X. Et c'est ainsi que je me suis retrouvé enfant de chœur d'un adorable curé de campagne à la bonhomie teintée d'humour qui devint quelques mois plus tard le Pape Jean XXIII, et aujourd'hui un Saint, mais qui restera pour moi l'une des plus brillantes fourchettes que j'ai connues !

Si je dois à la vérité de dire que ce sont les Sœurs Bénédictines de l'Abbaye d'Ozon qui m'ont appris à braconner les truites avant de les cuisiner « au bleu », les Bénédictins de l'Abbaye de Urt qui m'ont offert le meilleur des flans caramel, le "Koka", je dois également reconnaître que c'est lors de mes années de collègues passées auprès des Assomptionnistes de Jeanne d'Arc et des Dominicains de Saint-Elme que j'ai le mieux pratiqué le péché de gourmandise et que ce sont les plus ou moins bons Abbés du Petit Séminaire de Saint-Pé-de-Bigorre qui m'ont fait découvrir les grands vins de Sauternes et de Jurançon.

C'est cependant à la table de Monseigneur Théas où j'accompagnais régulièrement mon père que j'ai découvert la Cuisine avec un grand "C". Déjeuner chez cet impressionnant prêtre après une prise d'habit au Carmel de Lourdes, un office à la Cathédrale de Tarbes ou une procession de la Fête Dieu, était pour moi un bonheur à nul autre pareil. C'est à sa table que j'ai très vite compris que c'était autour d'un bon repas que se faisait le monde. C'est ainsi qu'au cours de ces saintes agapes je vis converser le radical socialiste René Billères, Ministre de l'Education Nationale, avec le futur Pape Jean XXIII, Antoine Béguère, Maire de Lourdes avec le naïf Paul Guth, le Roi Baudouin avec un Prélat de l'ancien Congo Belge, le Prince Rainier avec des peintres de talent, et mon père avec... moi-même ! A la table de Monseigneur Théas, passé le Benedicite, on ne parlait pas de religion. On parlait d'art. On citait souvent un écrivain, parfois un musicien, toujours un peintre dont la mission est de créer un univers illusoire, un paradis artificiel pour nous consoler d'une réalité qui serait absurde. On parlait également cuisine. Et c'est sans doute à cette époque que j'ai compris que l'art de la cuisine était tout autre : en créant un univers qui n'a rien d'illusoire, un paradis qui n'a rien d'artificiel, le cuisinier nous rapproche d'un Dieu dont je ne sais si tel ou tel chef y croient mais dont je suis certain qu'ils ne le rejettent pas.

Et si un grand repas c'est du rêve, de l'illusion et des idées, c'est aussi l'univers des choses les plus simples auxquelles le génie du Chef ajoute celui des choses invisibles. Certains cuisiniers nous donnent accès à cette réalité, ils nous la font percevoir dans son évidence concrète parce qu'ils sont, tout simplement des artistes. Et de là à ce que je les canonise sitôt élu Pape, il n'y a qu'un pas !

Bernard Carrère



## LES SŒURS DE SAN-SÉ



Idoia et Susana sont sœurs, et elles partagent la même passion : Saint-Sébastien (San Sebastian en espagnol, Donostia en basque). Il y a quelques années, elles ont créé un blog "Sisters and the city" pour faire découvrir toutes les richesses de cette ville. Régulièrement, elles nous content les merveilles, les curiosités, les tendances, les histoires et nous confient les bonnes adresses pour bien manger, se balader, profiter des beautés de la cité.

Elles partagent leurs impressions, leurs goûts et leurs photos dans le seul but de nous faire aimer celle qu'elles appellent leur "troisième" sœur : Donostia.

Pour votre prochaine escapade au bord de l'Urumea, sur la plage de la Concha ou dans le quartier Gros, visitez leur blog pour avoir les dernières infos.

La Gazette Gourmande vous le recommande sincèrement.

[www.sistersandthecity.com](http://www.sistersandthecity.com)

LA GAZETTE GOURMANDE® - TRIBUNES [www.lagazettegourmande.com](http://www.lagazettegourmande.com) - [contact@lagazettegourmande.com](mailto:contact@lagazettegourmande.com)

Edition, Conception et Réalisation : Treize Communications - Anglet - [contact@treizecommunications.com](mailto:contact@treizecommunications.com) - Service Commercial : 06 61 23 40 87

Directeur de la Publication : Emmanuel Pascual - Rédaction : Bernard Carrère - Emmanuel Pascual

Impression : Sud Ouest Services - Z.A. Atlantisud - 40230 St Geours de Maremne - ISSN 2104-5011 - Dépôt légal : Juillet 2014 - Numéro INPI : 3646522

Toute reproduction, même partielle, de tous articles, textes, illustrations ou photos parus dans La Gazette Gourmande® et Tribunes est formellement interdite. Propriété exclusive et tous droits réservés.

Ont participé à ce numéro : Annie & Roger Pascual, Nicolas Agoutin, Laurence Marchese, Renaud Bonnet, Joanna Klatten.

## LA RECETTE DU CHEF

### Patrice Lubet - Jean des Sables

Vive et enlevée lorsqu'elle prend le large, goûteuse et à l'accent du terroir quand elle défend les magnifiques produits landais, la cuisine franche et raffinée de Patrice Lubet, Chef de Jean des Sables, est un parfait exemple d'authenticité gourmande basée sur le meilleur des produits, terre et mer confondues, que ce chef de talent met en valeur avec une technique irréprochable et un sens subtil des alliances pour faire de cette adresse marine une maison à l'image de la famille Coussau : parfaite !



## TRUITE SAUVAGE DE L'ADOUR ARTICHAUTS, AGASTACHE ET OLIVES NOIRES

### Ingrédients pour 10 personnes :

- 1 truite sauvage de 4kg environ
- 250gr de lard gascon (cul noir)
- 5 gros artichauts
- 500gr de fond blanc
- 200gr de fromage frais fermier
- 40gr d'agastache
- 1kg d'olives noires
- 10 jaunes d'œufs fermiers
- 200gr d'huile de pépin de raisins
- 10gr de beurre
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- sel, poivre



### Bouillon de lard gascon :

Tailler en fine brunoise le lard et le faire suer à feu doux. Lorsque il est translucide y ajouter les oignons ciselés et la gousse d'ail. Mouiller avec le fond blanc, et cuire 30 minutes à petit bouillon. Filtrer et réserver.

### Crème d'artichauts/agastache :

Tourner les artichauts et les cuire aussitôt dans le bouillon de lard. Les débarrasser dans un bol et les mixer avec le fromage frais fermier et l'agastache effeuillée. Assaisonner de sel et de poivre.

### Mayonnaise d'olives noires :

Blanchir dans trois eaux successives les olives noires non dénoyautées. Enlever ensuite le noyau et les mettre à déshydrater au four à 60°C pendant 12 h. Une fois sèches, les mixer en ajoutant les jaunes d'œufs, l'huile de pépin

de raisins, le jus d'un demi citron et 200gr d'eau à additionner au fur et à mesure. Poivrer et ne surtout pas rajouter de sel. Réserver.

### Cuisson dressage :

Prélever des pavés de truites d'environ 160gr sur la truite entière. Dans une poêle en fonte faire fondre le beurre. Lorsque celui-ci est mousseux, mettre les portions de truite dedans et éteindre la poêle aussitôt. Arroser abondamment pendant 30 secondes, puis retourner tous les filets. Les laisser dans la poêle pendant deux

minutes afin que la truite profite de la chaleur douce de la poêle. Au fond d'une assiette, tracer un cercle de mayonnaise d'olives préalablement tiédie. Déposer une cuillère de purée d'artichauts chaude et déposer le filet de truite détaillé en 3 ou 4. Émulsionner le bouillon au lard à l'aide d'un mixeur plongeant et arroser à l'intérieur du cercle.



121, boulevard de la Dune  
40150 Hossegor  
Tél. 05 58 72 29 82



ESSOR

# OLÉANDES, ENSEMBLE C'EST MIEUX

**Q**uarante producteurs se sont réunis il y a deux ans pour fonder une Coopérative d'Utilisation de Matériel Agricole (CUMA). L'objectif était de financer une unité de production d'huile de tournesol et de colza pour la vente et l'alimentation des troupeaux. L'investissement total était colossal, mais grâce à cette mutualisation, il en fut largement diminué pour chaque participant. Sur cette installation située à Mugron, le "Belvédère de la Chalosse", plus de soixante producteurs viennent aujourd'hui déposer leurs récoltes de tournesol ou de colza pour en retirer soit une rémunération correspondant au poids livré, soit l'équivalent en huile et en tourteau.

## Du champ à la bouteille

A leur arrivée, les graines sont nettoyées et triées avant d'être stockées dans des silos. Pour obtenir une huile de qualité, le taux d'humidité des graines ne doit pas dépasser 11%. Ici il est même réduit à 6% par un système d'assèchement par air chaud avant le trituration. Lors de cette opération délicate, c'est une vis sans fin qui sépare la matière grasse (l'huile) de la matière sèche (le tourteau). Pour une tonne de graines, on obtient 700 kilos de tourteau et 300 kilos d'huile (soit environ 296 litres).



Le tourteau - qui ressemble à des macaronis à l'encre de seiche - est ensuite utilisé par certains producteurs-éleveurs pour l'alimentation des bovins, canards et porcs car il est très riche en protéines. A ce stade de la transformation, il contient encore 13% de matières grasses.

De nombreux industriels le travaillent en le pressant à de fortes températures et ajoutent du solvant comme l'hexane. L'huile

extraite est alors désodorisée et décolorée. Ils ajoutent ensuite des vitamines artificielles (car celles d'origine ont brûlé) et obtiennent un produit qui - vous vous en doutez - aura perdu beaucoup de ses vertus nutritives et gustatives.

Ici, l'huile est filtrée une première fois ; la partie sèche restante s'appelle le gâteau. Puis une seconde fois afin d'obtenir une consistance parfaite ôtée de toutes impuretés ou éléments gênants.

## Saveurs et santé

A la dégustation, l'huile de colza exprime un bouquet de fleurs très agréable, une belle fraîcheur et un goût de légumes verts (artichauts) et noisette. On l'utilisera en assaisonnement uniquement sur de la salade de roquette ou de pâtes, sur du saumon cru ou des poivrons grillés. Très riche en Oméga-3, elle contient beaucoup de vitamine E, nécessaire dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires par son action anti-oxydante. L'huile de tournesol est plus subtile au nez. En bouche, on décèle un léger goût de pipas. Elle peut être utilisée pour la cuisson (à 180°) ou en accompagnement des crudités et assaisonnement. Sa teneur élevée en acides gras insaturés permet de lutter contre le cholestérol sanguin.

Ces deux huiles ont de réelles propriétés nutritives et sont bonnes pour la santé. A plus forte raison quand leur origine est connue et quand leur processus de fabrication répond à un cahier des charges précis et respectueux du produit de base.



La CUMA Oléandes en est un très bel exemple avec des produits parfaitement sains et élaborés par et pour des agriculteurs-éleveurs. Mais aussi pour nous consommateurs avertis et attentifs à ce que nous servons dans notre assiette.

**ZA Laouranne - 40250 Mugron**  
**Tél. 05 58 56 66 05**  
**www.oleandes.fr**

*Merci à Joël et Benoit Cabannes de la Ferme Birouca, agriculteurs-éleveurs, et à l'origine de cette initiative commune.*

*Les huiles Oléandes sont disponibles sur leurs stands aux halles de Bayonne et de Biarritz, ainsi que chez Fromages & Cie à Anglet.*



## LES ÉPICES par Nicolas

### Senteurs indiennes : le carvi

A ne pas confondre avec le cumin, le carvi avec ses senteurs anisées et rafraîchissantes mérite d'être découvert ou redécouvert.

C'est une des plus anciennes épices connues. Son utilisation remonterait à l'Égypte ancienne. Ses feuilles s'utilisent également mais ce sont surtout les graines qui développent les arômes les plus intéressants ; anisés et mentholés. C'est un excellent diurétique et curatif. Si nous l'imaginons dans la cuisine indienne, ses graines sont utilisées dans de nombreux pays comme l'Allemagne ou bien encore dans la composition de la harissa au Maghreb. Très utilisé dans de nombreuses salades, il s'adaptera également très bien sur les volailles, le porc, dans les marinades de viandes et même dans les desserts, pains ou fromages. L'été arrivant n'hésitez pas à l'utiliser pour vos barbecues.



*Idée recette :*

#### SAUMONS GRAVLAX À L'ANETH ET AU CARVI

Ingrédients (6 personnes) : - Un beau filet de saumon - 6 cuillères à soupe de sucre en poudre - 6 cuillères à soupe de gros sel - un bouquet d'aneth ciselé - une cuillère à soupe de graines de carvi - un peu de poivre (5 baies)

Préparation :

Découpez le filet en deux. Mélangez le sel, le sucre, le poivre. Parsemez chaque demi-filet de graines de carvi et d'aneth ciselé. Recouvrez les du mélange sel-sucre-poivre. Superposez les deux filets l'un sur l'autre en laissant la peau à l'extérieur et placez les dans un plat. Recouvrez d'un papier film et mettez un poids dessus (assiette, planche ou autre).

Laissez le plat dans le bas du réfrigérateur pendant 48h. Retournez les filets toutes les 8h environ, en vidant l'eau rendue à chaque fois. La couleur de la chair va passer du rose à l'orangé.

Passez ensuite les filets sous l'eau froide sans les frotter et épongez les bien. Remettez les l'un sur l'autre et emballez les dans du papier film bien serré. Replacez au frais jusqu'à dégustation.

## LE GOÛT DES VOYAGES



[www.biarritz.aeroport.fr](http://www.biarritz.aeroport.fr)

### FISKEKAKER

Ces galettes de poisson sont un plat norvégien facile à réaliser et très goûteuses. Elles peuvent être accompagnées d'une purée de brocolis, de légumes cuits à la vapeur ou d'une salade.



*Pour 4 Personnes : 700g de cabillaud, merlan ou aiglefin, 1 oeuf, 1 tasse de lait environ, 2 cuillères à soupe de féculé de maïs, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, une pincée de muscade moulue, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de poivre blanc, beurre et huile d'olive.*

Placez les filets coupés en morceaux dans un robot culinaire. Ajoutez la féculé, la farine, le sel, le poivre, la muscade et l'oeuf. Incorporez le lait progressivement puis mélangez pendant une minute. Utilisez une grande cuillère pour former des galettes et déposez les dans une poêle très chaude avec du beurre et de l'huile. Faites cuire des deux côtés 3 à 4 minutes.

*\* Oslo au départ de Biarritz avec la compagnie SAS Scandinavian Airlines. 2 fois par semaine du 1<sup>er</sup> juillet au 12 août 2014. [www.flysas.com](http://www.flysas.com) Te: 0825 32 53 35*

**Ballantine's**  
**BRASIL**

FROM SCOTLAND  
WITH A ZEST DO BRASIL\*

\*Originalité d'Écosse avec un zeste de Brésil

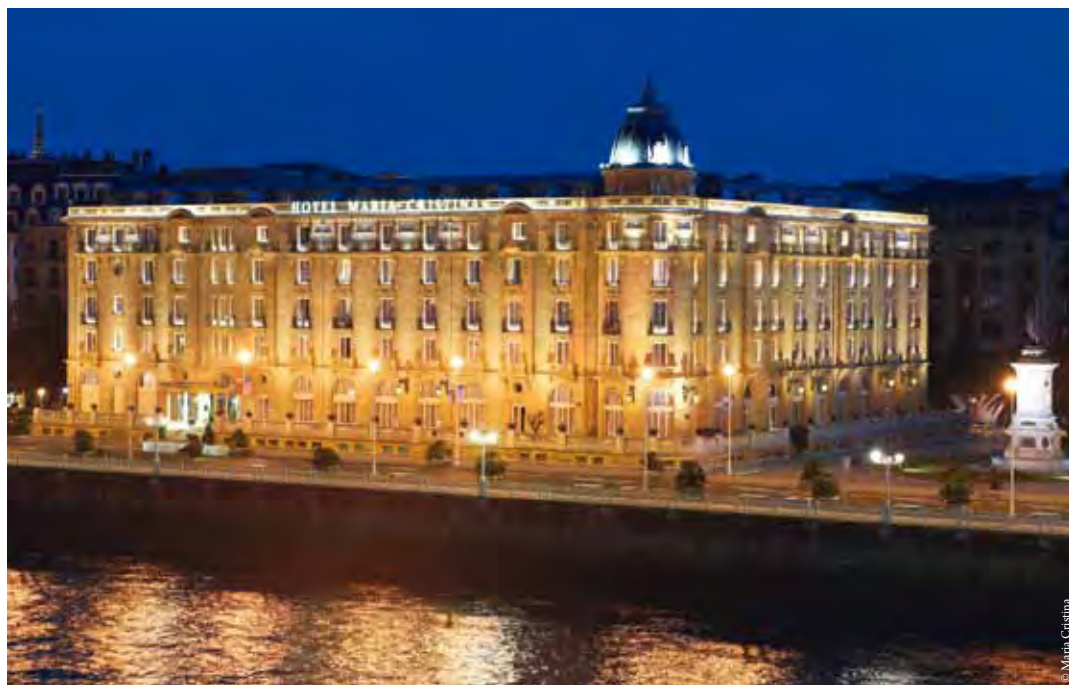
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

# HISTOIRES D'HÔTEL

## L'Hôtel Maria Cristina à Saint-Sébastien

**S**i vous cherchez l'Hôtel Maria Cristina à Saint-Sébastien et que vous ne le trouvez pas, c'est que vous n'êtes pas à Saint-Sébastien ! C'est ainsi que l'on pourrait définir ce majestueux hôtel assis fièrement au bord de l'Urumea, observant les éternelles ondulations de la mer Cantabrique.

Inauguré en 1912 par Marie-Christine d'Autriche - devenue régente à la mort de son époux, le Roi Alphonse XII, en attendant la majorité de son fils Alphonse XIII - cet hôtel est un joyau du style Belle Époque en Europe. C'est l'architecte français Charles Frédéric Mewes qui en dessina les plans comme il le fit pour les *Ritz* de Madrid, Paris et Londres et le *Carlton* de la capitale anglaise. Il fut le premier à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, lors de la transformation du célèbre établissement de la Place Vendôme, à attribuer une salle de bains pour chaque chambre. A l'origine le *Maria Cristina* proposait aux voyageurs 300 chambres dont 250 avec salle de bains.



Depuis, l'hôtel a suivi l'histoire de sa ville et de son pays. Le 17 août 1930, il est le cadre de la signature par les anti-monarchistes du *Pacto de San Sebastian*, conduisant à la Deuxième République d'Espagne un an plus tard et précipitant la fuite du souverain déchu Alphonse XIII. Un comble pour le fils de celle qui inspira son nom à l'édifice ! Quelques années plus tard, il devint le camp de base des forces du Général Franco. On peut encore voir des impacts de balles sur la façade témoignant des combats de la guerre civile.

Puis, c'est le tout Hollywood qui vint profiter de la ville et de son splendide hôtel à partir de 1953, année de la création du Festival de Saint-Sébastien. D'illustres noms du cinéma ont emprunté le magnifique escalier menant aux chambres, ont siroté de délicieux cocktails sur la terrasse face au théâtre *Victoria Eugenia*, inauguré lui aussi en 1912. Encore aujourd'hui, de nombreux acteurs séjournent dans les ravissantes chambres du *Maria Cristina*, entièrement rénové pour son centenaire.

### Une nouvelle jeunesse

Plus de neuf mois de travaux ont suffi pour moderniser les installations et redécorer l'espace dans des tons et des nuances plus actuels tout en gardant l'âme et le style d'origine. Le hall vous plonge immédiatement dans une atmosphère feutrée avec un mobilier classique mais pas désuet et des tableaux vous rappelant la richesse historique du lieu. Portraits, bustes et miroirs d'époque

vous font voyager un siècle en arrière, et vous montez les escaliers lentement pour en détailler tous les recoins cachant mystères et petites histoires. Ah si les murs pouvaient raconter ce qu'ils ont vu et entendu !... Puis vous empruntez le couloir menant aux chambres, non sans avoir apprécié le vitrail, aux initiales de l'hôtel, qui surplombe la cage d'escalier. Enfin la chambre et son luxe discret mais enivrant. Spacieuse, élégante et subtilement décorée. Là, le temps s'arrête !



## LE THÉ par Laurence

### Les précieux terroirs du Yunnan

A l'image des terroirs français du vin, la Chine possède une multitude de terroirs reconnus pour la qualité des thés qu'ils produisent. Il y a mille ans de cela, à l'ère du vénéré Lu Yu, on classifiait déjà en Chine les différentes régions productrices selon leur haut niveau gustatif.

On n'a cessé depuis de préciser cette notion de terroir, afin d'isoler les meilleurs thés de Chine. De la région on est passé à la montagne, puis au village, jusqu'à isoler les jardins, remarquables par leur singularité et la finesse de leur production. Aujourd'hui les grands terroirs de Chine s'attachent au même titre que les plus grands crus français.

Les différentes régions chinoises offrent ainsi une exceptionnelle richesse de terroirs dont chacun apporte ses valeurs, son histoire et son propre caractère, proposant au professionnel et à l'amateur de thé fin une large palette gustative. Parmi ceux-ci se trouvent les terres du Yunnan, au sud-ouest de la Chine, une zone montagneuse difficile d'accès, bordant à la fois les frontières de la Birmanie à l'ouest, du Laos au sud et du Vietnam au sud-est.

Longtemps restées inconnues en occident, comme en Chine, la qualité de ces terroirs, leur variété et la richesse des thés qu'ils produisent font, depuis un certain nombre d'années, parler de plus en plus de cette région, et attirent désormais les plus grands amateurs de feuilles fines.

On trouve notamment dans le Yunnan, une vaste diversité climatique entre les terroirs de hautes altitudes - au climat parfois difficile - et les régions tropicales plus basses au sud et autour du Xishuangbanna, avec une saison des pluies marquée et des précipitations abondantes, ou encore des régions plus tempérées telles que Lincang ou Pu'Er. Mais le Yunnan est aussi remarquable par sa bio-diversité. Rien que la région du Xishuangbanna au sud du Yunnan est considérée comme la région la plus abondante de Chine quant au nombre d'espèces animales et végétales qui y évoluent. Plus encore le Yunnan jouit d'une richesse culturelle unique, portée par les 26 ethnies qui se répartissent dans la région, et portent en elles une incroyable diversité de savoir-faire. L'opulence et la variété des différents terroirs du Yunnan offrent à chaque thé un style unique qui s'exprime à travers un caractère qui lui est propre, et rend hommage à ce précieux trésor qu'offrent les terres du Yunnan.

Laurence Marchese - Thés Yemaya

(les thés Yemaya sont servis au bar du RÉGINA BIARRITZ Hôtel & Spa)



Pas de prétention malvenue, de la simplicité et du bon goût jusque dans les moindres détails. Du très grand luxe. Pas le moindre étage de clinquant, ni d'excès pour en mettre plein la vue. La vue justement, vient renforcer cette atmosphère voluptueuse. En un regard vous balayez les alentours de l'édifice, que ce soit le fleuve, l'océan, le mont Urgull et son imposante statue du Sacré Cœur.



De retour au rez-de-chaussée, vous déambulez dans les couloirs curieux de la moindre vitrine ou bibliothèque qui vous entoure, avant d'arriver au *Bar Dry*. Ici, le charme opère tout de suite et vous invite à commander un des nombreux cocktails aux noms évocateurs et aux formules séduisantes. Enfin le *Café Saigon* vous accueille dans un décor asiatique et raffiné pour un dîner aux senteurs orientales et aux saveurs exotiques.

C'est l'épilogue d'un séjour enchanteur dans une autre époque au cœur d'un siècle d'histoire, servi par des professionnels répondant à chacune de vos demandes avec le plus grand des sourires, celui de la sincérité.

*Merci à toute l'équipe du Maria Cristina et à son directeur, Stijn Oyen, pour cet inoubliable voyage.*

**Hôtel Maria Cristina, a Luxury Collection Hotel**  
Paseo Republica Argentina, 4  
20004 San Sebastian



## BALADE GOURMANDE AU PAYS DU BIEN VIVRE...



« Oserais-je vous prier de me dire en quoi je vous parais gourmand ? s'indigne Casanova lors d'un dîner chez le Cardinal Acquaviva, car en toutes choses je n'aime que les morceaux fins et exquis. Je ne suis pas gourmand, je suis friand ! »

Quel beau mot que "Friand" ! Le Robert le définit ainsi : "Friand : qui recherche et apprécie la chère fine et délicate. Synonyme : lécheur, qui aime la bonne chère ! Exemple : Friande comme une belle chatte !" Dans "La Rabouilleuse", Balzac écrit : « Excessivement friande de brises tièdes et de senteurs amoureuses... »

Fermons les guillemets.

Au souvenir friand des balades gourmandes que nous avons faites depuis la création de *La Gazette Gourmande* il est apparu que notre amour des belles et bonnes productions du pays basque devaient nous conduire à vous inviter à la rencontre des agriculteurs de ce terroir d'exception qui ont l'humilité, de dire qu'ils n'ont rien fait d'autre que de rester fidèles à la tradition : « Notre méthode d'élevage est celle de... toujours ! » Lorsqu'ils parlent des porcs basques, nés et élevés au pays, ils vous content avec simplicité leur vie dans les pâturages jusqu'à leur complète maturité. Il

en est de même pour l'élevage des canards gras, poulets et autres volailles, la viande bovine "Behikia", le mouton "Ardikia" et l'agneau de lait "Axuria", sans oublier les produits laitiers, les fruits et légumes, le fromage de brebis "Ardi Gasna", de vache "Behi Gansa", de chèvre "Ahuntz Gansa", la confiture de cerise d'Itxassou, les miels d'ici, le piment d'Espelette, le piment doux du Seignanx et d'Anglet, le cidre ou le "Sagarno" et autres plaisirs de bouche que nous vous invitons à découvrir à la table des chefs du pays basque, qui soutiennent la petite agriculture, les techniques de pêche et d'élevage respectueuses de l'environnement, dont ils travaillent les produits avec talent et respect.



### Le porc basque "Xerrika"

Si les porcs du pays basque sont, évidemment, les meilleurs du monde, c'est qu'ils descendent des cochons sauvages qui peuplaient jadis les forêts s'étendant sur la majeure partie du pays. L'exceptionnel porc basque rose et noir qu'on retrouve aujourd'hui dans la vallée des Aldudes où sur les collines verdoyantes d'Espelette à Itxassou n'accumule pas de graisse comme ses cousins les porcs communs. Menant une vie saine, libre de ses mouvements, il conserve une silhouette plus fine que ses congénères. Mais cette vie de liberté n'explique pas la qualité exceptionnelle de ces jambons.

La qualité du véritable jambon de Bayonne dépend de l'alimentation de l'animal et de la façon dont on fait sécher la viande. Les jambons les plus fins sont issus d'animaux ayant vécu en liberté, se nourrissant au fil des saisons de racines et de bulbes, de blé ou de maïs et surtout de glands.

Cette alimentation variée donne à la viande une saveur délicate, avec une pointe de noisette. Mais un bon jambon ne se limite pas à cela. Le processus de séchage est aussi important. Il commence par l'enrobage des jambons dans du gros sel de mer durant une quinzaine de jours. Ils sont ensuite

lavés, puis suspendus dans des séchoirs, avant de poursuivre leur vieillissement durant une période qui n'est jamais inférieure à dix huit mois. C'est alors que les variations d'hygrométrie et de température, les froids rigoureux alternant avec les grosses chaleurs estivales, décomposent petit à petit la graisse. Au fur et à mesure que cette graisse s'assainit, elle imprègne le jambon de saveurs tandis qu'une moisissure de la famille des pénicillium se développe sur les jambons pour contribuer à leur donner un goût particulier.



### La viande Bovine, "Behikia" et la Chuleta.

Jadis, au pays basque, le bœuf n'était pas objet de commerce. Tout comme la vache, il faisait partie de la maison et servait d'animal de trait. « Le bœuf n'est donc pas basque » comme l'a écrit certain chroniqueur et la "Chuleta", cette belle côte de bœuf que nous trouvons désormais sur toutes les tables, n'est qu'une belle et bonne intruse. Proposée dans les menus des cidreries, elle fait les beaux jours des restaurants des deux cotés de la Bidassoa où les connaisseurs la préfèrent bleue et chaude à cœur, bien persillée, avec le gras qui court sur la viande pour révéler son goût incomparable. Servie prédécoupée, simplement poivrée et salée afin de préserver sa saveur et son fondant uniques, elle n'a besoin d'aucune garniture pour être appréciée.





## Le Fromage de Brebis "Ardi Gasna"

Le fromage pur-brebis d'appellation d'origine contrôlée « A.O.C. Ossau-Iraty » est produit à base d'un lait entier à la saveur unique provenant de brebis des races locales traditionnelles du Pays Basque - Manech tête rousse et noire - et obtenu après six opérations bien distinctes.

### La Fabrication.

La première phase concerne la fabrication : emprésurage du lait à une température de 32° (à + ou - 0,5°C) avec de la présure animale. Après une quarantaine de minutes de coagulation - jusqu'à l'obtention d'un grain de la taille d'un grain de maïs ou de riz - vient le temps du dé-caillage, suivi du pré-pressage et enfin du découpage du gâteau de caillé en cubes de la grandeur des moules. Une fois moulés les futurs fromages resteront sous presse durant trois bonnes heures avant d'être démoulés et saumurés pendant 24 et 48 heures.

### L'Affinage.

Une fois salés, les fromages sont essuyés à plusieurs reprises pendant vingt quatre heures avant d'être placés dans une cave d'affinage où ils reposeront au moins trois mois à une température de 12°C sur des planches prove-

nant de hêtres des forêts du pays basque. C'est la conjonction de cette faible température et l'humidité appropriée de ces caves qui permettra le développement de la flore spécifique, laquelle donnera son caractère à ce fromage, bénéficiant par ailleurs des soins attentifs et quotidiens des bergers-affineurs.

### La caractéristique.

La croûte du fromage de brebis du pays basque est particulière à son terroir, ce qui lui vaut une couleur variant du gris au gris orangé selon les saisons et les années. Certains producteurs proposent un fromage de brebis Bio, au lait entier issu d'animaux nourris de fourrage et céréales sans engrais chimiques et sans traitement phytosanitaires et vivant principalement en pâturage. Issu de l'agriculture biologique "AB", le lait cru servant à la fabrication de ce fromage est régulièrement contrôlé, les ferments lactiques sont garantis sans OGM, et la présure pour coagulation biologique est uniquement d'origine animale. La croûte est bien entendu totalement naturelle et l'affinage d'une durée minimum de huit mois lui confère une saveur unique.

Parfait exemple du savoir faire des artisans du pays basque, le fromage de brebis "Ardi Gasna" se sert en très fines lamelles, accompagné de pain de campagne et de confiture de cerise noire d'Itxassou.



## La confiture de cerise d'Itxassou

Les centaines de cerisiers qui fleurissent sur les collines et vallons dominant le village d'Itsasu produisent trois variétés de cerises : la *Xapata*, goûteuse et sucrée, majoritaire à 70 %, la *Peloa*, petite et sombre, que l'on croque dès la cueillette ou une fois cuite, et la *Beltxa*, de couleur sombre tirant vers le noir, complément indispensable du gâteau basque, et traditionnellement appréciée en accompagnement du fromage de brebis du Pays Basque. Rare par la quantité de cerises produites, l'authentique confiture de cerise d'Itxassou est souvent copiée mais jamais égalée ! Seules les confitures dont les fruits proviennent du village portent la mention : "Cerise d'Itsasu-Itsasu". Méfiez-vous des imitations !





*Profitez d'un moment de bien-être  
au Pays Basque*





- Hôtel 3\* de 63 chambres rénovées
- Parking gratuit
- Piscine chauffée à 28° (de mai à octobre)
- 2 salles de séminaire équipées
- Accès à Internet (WiFi offert)
- Carte poissons et spécialités régionales
- Buffet : hors-d'œuvres et desserts à volonté
- Vins régionaux

Avenue de Layatz  
64500 St-Jean-de-Luz  
Tél. 05 59 26 21 21  
Fax 05 59 51 20 50  
www.hotel-donibane.com  
donibane@donibane.fr



**HOTEL RESTAURANT  
DONIBANE**  
\*\*\*

# BALADE GOURMANDE AU PAYS DU BIEN VIVRE...

## Les miels du pays basque

Des montagnes basques à la forêt landaise, les abeilles basques élaborent des miels de saveurs différentes : le miel d'acacia, toujours liquide, a la douceur des coteaux - le miel de bruyère, crémeux, a le parfum des landes - le miel mille-fleurs, crémeux ou liquide, embaume le bouquet du pays - le miel de la montagne basque, liquide ou crémeux, est à l'image de sa région : fort et authentique.



## Le piment d'Espelette

C'est sans doute un marin basque, compagnon de route de Christophe Colomb, qui introduisit le piment au pays basque. En provenance du Mexique, il serait parvenu en Labourd, via l'Espagne et le Portugal, dans les années 1500. Espelette, ville carrefour des routes commerciales de Navarre, entre Bayonne et Pampelune, devint sa terre d'élection dans les années 1650. C'est à cette époque que le Père Larramendi établit la relation entre le *piper minima* (poivre piquant) castillan, le *pimenton* espagnol, et le *bipergorria* (poivre rouge) basque qui désigne désormais la poudre de piment considérée comme épice et non plus comme plante médicinale. D'abord vert et doux, le piment d'Espelette se vêt d'un rouge profond au soleil



du mois d'août. C'est durant cette période qu'il prend sa force. Cueilli et mis en tresses, il est alors pendu aux poutres des maisons pour y sécher avant d'être moulu et de devenir poudre, cette poudre de piment qui demeure l'un des ingrédients majeurs à la préparation des cochonnailles et du jambon de Bayonne.

Protégé par une Appellation d'Origine Contrôlée, le piment d'Espelette ne peut être cultivé que sur dix communes du pays basque : Ainhoa, Cambo-les-Bains, Espelette, Halsou, Ixasou, Jatxou, Larresore, Saint-Pée-sur-Nivelle, Souraïde et Ustaritz. Incarnation de la force savoureuse de la cuisine basque, "l'Espelette" est désormais sur les meilleures tables du monde qu'il pimente de sa belle couleur rouge et corsée mais surtout de son goût unique.



## Le piment doux du Seignanx et d'Anglet

Concurrencés outrageusement par des industriels hollandais ou espagnols qui inondent le marché de poivrons sur-traités, douze producteurs locaux, maraîchers et agriculteurs du Pays Basque et du Seignanx, se sont regroupés pour travailler ensemble et établir un cahier des charges strict pour que soit reconnu le *biper ezitia* - piment doux - dont la semence sauvée par les religieuses de Notre Dame du refuge à Anglet lui a valu le nom de *Piment doux d'Anglet* avant de devenir *du Seignanx*. Par une telle démarche ces agriculteurs s'engagent à produire un piment doux de la meilleure qualité sanitaire et gustative, travaillé selon les modes de production traditionnels garantissant une meilleure qualité des soins, dans le respect de la nature et de l'environnement, et en offrant au consommateur une parfaite transparence de l'origine des plants jusqu'à sa table.

## Le cidre

Le cidre basque peut se targuer d'être la première boisson du monde puisqu'il serait le descendant de la *pitarra*, breuvage fer-

menté à base d'une macération de pommes tranchées et séchées consommé par les premiers basques dès le Néolithique. Ce sont ces "pommes primaires" qui produisent le cidre basque. A partir de greffes de vieux pommiers dont les racines s'accrochent depuis des millénaires aux pentes douces et humides de l'arrière pays basque, une poignée de producteurs a réussi depuis quelques années à sauver sept variétés de pommiers basques et à planter plus de 25 000 arbres, espérance du renouveau du cidre basque.



## Le sagarno

"Vin de pomme", le Sagarno est la boisson ancestrale des basques, à terre comme en mer, au travail, à la table quotidienne ou à celle des fêtes que l'on sait nombreuses au pays basque. Acidulé et nerveux, c'est une boisson très différente du cidre doux, sucré et moussoux, de Normandie. Son nom usuel est *sagarnoa* ou *sagardoa*, qui désigne très officiellement une boisson fermentée à base de pomme car il contient trop d'acidité volatile pour être appelé cidre selon la norme en vigueur.

**Bonne balade en un pays où, de la terre à la table, paysans et cuisiniers ont la grandeur d'être simples.**

## LE PAYS BASQUE D'ALAIN

Tour à tour concentré, chantonnant, bondissant entre poêle et casserole, Alain Darroze raconte la palombe, le haricot rouge, le Grand Roux basque... Piment doux d'Anglet ou d'Espelette, piquillo de Lodosa, guindillas d'Ibarra et tomates côtoient joyeusement le jambon de Bayonne qui trône en roi dans toutes les recettes. Mille-feuille de piperade, servi avec une mégachips translucide de jambon de Bayonne, arrosé d'un verre de son Piménçon. Darne de merlu



farci, corsetée d'une tranche de jambon. Garbure basque à partager entre amis. Duo de pommes pour rehausser un boudin sublime : pommes fruits en marmelade et purée de pommes de terre tendrement rosie par une décoction d'amarante.

**Alain Darroze, Mon Pays Basque**  
**Le Goût de l'Authentique**  
Alain Darroze et Pascal Rabot  
Editions Mines de Rien

## LA LATITUDE IDÉALE DU VIN

À mi-chemin entre le pôle et l'équateur, la latitude 45 est une ligne de partage du vin, où la vigne est en majorité blanche au nord et rouge au sud. C'est donc à la fois un point d'équilibre et une ligne à haute tension, dont Olivier Bernard a tiré le théorème du 45° parallèle. Après trente ans de dégustations, de voyages et de rencontres, celui qui est à la tête du célèbre *Domaine de Chevalier* dans les Graves, a voulu mettre des mots sur cette ligne, porteuse de l'idéal climatique des grands crus. C'est le point de départ de ce livre écrit avec Thierry Dussard, auquel vingt-six grands témoins apportent leur expertise. Ces sommités du vin, parmi les plus respectées au monde, précisent l'influence du 45° parallèle dans l'élaboration des vins de garde. Au choix des cépages et des densités, le vigneron ajoute le lent et patient travail du temps pour aboutir à ce qui est essentiel à ses yeux, l'Équilibre. De *Haut-Brion* à la *Romanée-Conti*, du Portugal à l'Italie, ce théorème se vérifie-t-il de la même façon ? Se confirme-t-il dans le Caucase, en Chine et en Californie, quand l'altitude se substitue parfois à la latitude. Est-il tout aussi pertinent dans l'hémisphère sud ?



Le 45° parallèle va devenir au vin ce que le méridien de Greenwich est aux marins : une référence pour tous les amateurs de grands vins.

**La Magie du 45° parallèle**  
Olivier Bernard et Thierry Dussard  
Editions Féret

## LES VINS DE FRANCE

Il est une heure où se rencontrent tous les grands vins dans un festin, Heure fraternelle où se montrent le Lafite et le Chambertin. Plus de querelles, à cette heure, entre ces vaillants compagnons ; Plus de discorde intérieure entre Gascons et Bourguignons.

On fait trêve à l'humeur rivale, on éteint l'esprit de parti. L'appétit veut cet intervalle, cette heure est l'heure du rôti. Comme aux réceptions royales que virent les deux Trianons, Circulent à travers les salles ceux qui portent les plus beaux noms.

A des gentilshommes semblables et non moins armoriés qu'eux, Les grands vins, aux airs agréables, échangent des saluts pompeux. Ils ont dépouillé leurs astuces, tout en conservant leur cachet,  
- *Passez, monsieur de Lur-Saluces!*  
- *Après vous, mon cher Montrachet.*

Pommard, en souriant, regarde glisser le doux Brane-Mouton, Nul ne dit à Latour : "*Prends garde!*" pas même le bouillant Corton. Volnay raconte ses ruines au digne Saint-Emilion, Qui l'entretient de ses ravines et des grottes de Pétiou.

Jamais les vieilles Tuileries dans leurs soirs les plus radieux, Ne virent sous leurs boiseries hôtes plus cérémonieux. On cherche le feutre à panache sur le bouchon de celui-ci, Et, sous la basque qui la cache, l'épée en acier aminci.

Voici monsieur de Léoville qui s'avance en habit brodé, Et qui, d'une façon civile, par Chablis se voit abordé. Musigny, que d'orgueil on taxe, dit à Saint-Estèphe : "*Pardieu!* *J'étais chez Maurice de Saxe quand vous étiez chez Richelieu!*"

"*Moi, sans que personne s'en blesse, j'ai, dit monsieur de Sillery, Conquis mes lettres de noblesse aux soupers de la Du Barry!*"  
"*Sans chercher si loin mon baptême, prophète chez moi, dit Margaux, A la duchesse d'Angoulême j'ai fait les honneurs de Bordeaux.*"

Le jeune et rougissant Montrose, ayant quitté pour un instant Le bras de son tuteur Larose, jette un regard inquietant, Et cherche, vierge enfrisonnée, rouge comme un coquelicot, Mademoiselle Romanée auprès de la veuve Clicquot.

Certaine d'être bien lotie, malgré son air un peu tremblant, Dans un coin, la Côte-Rôtie sourit à l'Ermitage blanc ; Il en est du temps des comètes, qui, dépouillés, usés, fanés, Sont dans des fauteuils à roulettes respectueusement traînés.

Un tel souffrant qu'on le décante fat dans sa fraise de cristal : "*Ah!* dit-il, *plus d'une bacchante m'aima dans le Palais-Royal!*" A ce rendez-vous pacifique aucun ne manque ; ils sont tous là. Ô le spectacle magnifique ! Ô le resplendissant gala !

Et quel bel exemple nous donnent Ces vins dans leur rare fierté Qui s'acceptent et se pardonnent Leur triomphante égalité !

*Charles Monselet (1825 - 1888)*

# LA FEUILLE DE VIGNE

*Le fruit est dans le verre*

## REMELLURI, UN TRÉSOR DE LA RIOJA

**C'**est un petit chai à barriques où se cachent une vingtaine de pièces

en bois renfermant un nectar blond doré aux saveurs exquises et aux parfums envoûtants. C'est ici que mûrit, grandit, s'élève paisiblement l'un des trésors de la viticulture espagnole : le Remelluri, produit par la famille Rodriguez. À seulement deux heures de notre pays basque, la famille Rodriguez produit un des meilleurs vins blancs de la péninsule ibérique, le Remelluri. Moins connu que son homonyme en rouge, il procure à celui qui le goûte des sensations et un plaisir immenses. Sa rareté et le mystère qui entoure sa fabrication en font un vin précieux que raconte merveilleusement bien Telmo Rodriguez, le gardien de ses secrets.

Fils de Jaime Rodriguez Salis et Amaya Hernandorena, Telmo a parcouru entre autres les vignobles de Bourgogne avant de revenir sur les terres achetées par ses parents pour en faire - avec sa sœur Amaia - une des références des vins de la Rioja. Vigneron, conteur et un peu sorcier, il exploite avec talent ce terroir et ce domaine historique.

### Créé par les fidèles de St-Jérôme

La ferme qui abrite cette famille depuis presque cinquante ans se situe sur l'emplacement d'un village datant du X<sup>e</sup> siècle. Son origine provient d'un comte du nom d'Erramel (nom basque répandu à l'époque médiévale), qui donnera Erremelluri (le suffixe -uri signifiant "le village de").

Ce village, au pied de la Sierra Cantabria, abritait au Moyen-Âge le Monastère Hiéronymite Santa Maria de Toloño, dont on peut encore apercevoir les ruines du sanctuaire sur la crête.



On trouve aussi sur les flancs de la montagne des traces de "trujal", sorte de trou creusé dans la pierre où étaient amenés les raisins pour être foulés au pied, et dont le jus coulait par gravité vers un récipient, puis était transporté jusqu'au chai. Certainement le vestige viticole le plus ancien de la région. Au XIX<sup>e</sup> siècle, un propriétaire foncier du village voisin, Labastida, acquit une partie de l'exploitation appelée *La Granja Nuestra Señora de Remelluri*. En 1967, Jaime Rodriguez Salis achète les terrains et le corps de ferme pour recomposer le domaine tel qu'il était au Moyen-Âge.



### Une situation idéale

Protégées des vents violents par la montagne au nord, et doucement balayées par les brises océaniques venant de l'ouest, les vignes de Remelluri - parfois vieilles de plus de cent ans - expriment la richesse de la terre sur laquelle elles poussent. Eparpillées à différentes altitudes et orientations, les parcelles apportent à l'assemblage des richesses, des structures, des arômes pour des résultats étourdissants. Il suffit de se promener dans les collines autour de la ferme pour sentir une diversité d'essences comme le thym et le genièvre, que l'on retrouvera subtilement dans chacun des vins du domaine.





## Des vins d'une grande pureté

Outre le vin blanc - en biodynamie depuis cette année - Telmo et Amaia Rodriguez proposent deux vins rouges issus directement des vignes du domaine : le *Remelluri Reserva* élevé 17 mois en barriques et le *Granja Remelluri Gran Reserva* qui lui patiente 27 mois. Ce dernier est produit seulement



les années exceptionnelles à partir des meilleures parcelles, et ne sort du domaine qu'après sept ans de garde, comme le veut la tradition des "Grandes Reservas de Rioja". Deux autres vins appelés *Lindes de Remelluri*, et issus des raisins de viticulteurs des villages voisins Labastida et San Vicente de la Sonsierra, sont élaborés dans le domaine.

*La Gazette Gourmande remercie Amaia et Telmo Rodriguez pour leur délicieux accueil. Ainsi que Sébastien Juanicotena de Notre Sélection à St Jean de Luz.*

*Partez vous enivrer... (de parfums évidemment) et parcourez les vignes. Durand cette escapade, vous pourrez aussi visiter la chapelle, la nécropole et le musée de La Granja Nuestra Señora de Remelluri du mardi au samedi, sur rendez-vous.*

## LEHIA, HISTOIRE D'UN DÉFI

**L**a Cave d'Irouléguay vient de présenter un nouveau vin blanc portant le joli nom de *Lehia*.

*Lehia*, c'est l'histoire d'un défi, comme on les aime au Pays-Basque. Celui de produire une cuvée d'exception, qui révèle les terroirs d'Irouléguay et affirme son caractère unique. C'est une confirmation du potentiel des vins blancs d'Irouléguay.

Fruit d'une démarche initiée il y a trois ans, cette nouvelle cuvée issue de raisins sélectionnés sur les meilleures parcelles et cueillis en légère surmaturité, a fait l'objet d'une vinification en barriques, et d'un élevage particulier d'une année dans le chai de la Cave d'Irouléguay.

Sa puissance, son équilibre, sa finesse raviront les amateurs.



## LA SÉLECTION DES CAVISTES

### NOTRE SÉLECTION...

Importateur et négociant spécialisé en vins d'Espagne  
26, rue Maréchal Harispe - 64500 St Jean de Luz  
Tél. 06 29 114 898 - [www.nsdifusion64.com](http://www.nsdifusion64.com)



### La Granja Nuestra Señora de Remelluri, D.O. Ca RIOJA Remelluri Blanc 2011

Un vin blanc exceptionnel mais aussi sûrement le plus insolite d'Espagne. Différentes parcelles (en terrasses) toutes tenues en biodynamie, différentes orientations ou altitudes, différents cépages ; une dizaine au total. Le Remelluri Blanc est LE vin de Remelluri. Il représente à lui seul la philosophie et le caractère du domaine. Vinification et élevage minutieux, levures autochtones bien évidemment. Un passage en fûts de chêne français parfaitement maîtrisé. Un voyage olfactif et gustatif qui surprendra même les plus fins dégustateurs. Un vin rare, un vin d'exception.

### LE SANG DES VIGNES

15, avenue du Capitaine Resplandy - 64100 Bayonne  
Tél. 06 10 03 15 77 - [ktribot@lesangdesvignes.com](mailto:ktribot@lesangdesvignes.com) - [www.lesangdesvignes.com](http://www.lesangdesvignes.com)



### Côtes de Duras Blanc - Domaine Mouthes le Bihan Pérette et les Noisetiers

A l'origine éleveurs de chevaux, Catherine et Jean-Marie le Bihan font l'acquisition d'une propriété comprenant 9 hectares de vignes dans un lieu improbable, à Saint Jean de Duras. Néophyte, le jeune couple se lance dans la production de vin en prenant soin d'écouter les conseils prodigués par Elian Daros et Matthieu Cosse, deux vigneron emblématiques du sud-ouest. Ils s'orientent tout naturellement vers une culture biologique, avec petits rendements et des vendanges manuelles et ils sortent leurs premières bouteilles en 2000. Pris de passion, ils agrandissent le domaine qui atteint aujourd'hui une superficie de 17 hectares. Assemblage : semillon 85%, sauvignon 10%, muscadelle 5% issus des très vieilles vignes du domaine. Vinification en barriques.

*Dégustez les vins du Sang des Vignes au Caveau des Augustins à Bayonne.*

### LES VINS DE VINCENT

13, avenue d'Espagne (RN10) - 64600 Anglet  
Tél. 05 59 03 68 39 - [www.lesvinsdevincent.com](http://www.lesvinsdevincent.com)



### Irouléguay Blanc - Domaine Ameztia - Eztia

Voici un coup de cœur "du cru" dont nous avons envie de parler. Aromatiquement exotique, une touche boisée respecte le terroir en lui arrondissant quelques angles. En bouche, on perçoit toute la profondeur du sous-sol d'Irouléguay ! Les blancs de cette appellation nous surprennent de plus en plus, et notamment ceux de ce jeune vigneron qui a tout l'avenir devant lui !

### WINE SHOP

Cave à vins - Dégustations  
14, rue de la Bergerie - Quartier St Charles - 64200 Biarritz  
Tél. 05 59 24 71 87 - [www.wineshop-biarritz.fr](http://www.wineshop-biarritz.fr)



### Sicile - Domaine Caruso & Minini Nero d'Avola Terre di Giumara 2011

Petit domaine situé à Marsala, à l'extrême ouest de la Sicile, le Nero d'Avola est un cépage rouge très utilisé dans cette région, avec les vignes face à la Méditerranée, ce cépage ressemble un peu à une alliance entre le fruité et la finesse d'un pinot noir bourguignon, avec la souplesse, la rondeur et le côté floral et épicé de la syrah du Rhône. Ce domaine produit donc un Nero d'Avola très croquant et fruité, avec des arômes de fruits frais, comme la fraise et le cassis, une touche toujours assez floral et épicé, un vin tout en souplesse, facile à boire, avec une bouche ample, ronde et gourmande, il saura très bien accompagner les apéros et grillades cet été...

# #06 tribunes Bien-être & Sports

## les fondamentaux

Si nous posions la question : « *Le résultat s'obtient-il par hasard ?* » La très grande majorité d'entre nous, par expérience, et sous le sceau du bon sens, répondrait : « *Ha, non !* » On admet que le "hasard" fait partie du jeu, et de la vie, mais il ne constitue pas l'assise de la construction du Résultat.

Que trouve-t-on dans le Hasard ? Le positif comme le don, les prédispositions, la facilité naturelle qui nous vient sans effort. Élément interne pour lequel nous n'avons aucun mérite personnel ; une compétence sans conscience. Elle peut s'avérer terrible pour qui se repose sur elle et ne la travaille pas. Puis, un hasard neutre, c'est-à-dire qu'il peut s'avérer tantôt positif, tantôt négatif vu qu'il est extérieur à nous même. Nous n'avons sur lui aucune réelle maîtrise. Les conditions climatiques le jour J à l'heure H, l'arbitrage, le public, l'instrument, les médias etc.

Maintenant, que met-t-on dans le Résultat ? Quel que soit le domaine, sportif ou autre, et quel que soit le niveau du participant au moment M, le résultat doit être la juste récompense des efforts fournis. Un positionnement précis mais relatif puisque non-définitif. Le Résultat n'est pas forcément le fait d'être le premier, le meilleur, le "winner" à l'américaine. Bien évidemment la gagne est toujours valorisante, elle représente la prime, la reconnaissance, et, arriver le premier dans une épreuve - honnêtement menée - renforce la confiance en soi. Encourage à poursuivre. C'est bon pour le mental.

Si, en milieu concurrentiel, être le premier est l'objectif, nous savons bien, lorsque nous avons un peu vécu, qu'elle se situe souvent au niveau du rêve, cette médaille d'or. Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas tenter et s'efforcer d'aller la chercher, mais ne pas s'illusionner sinon la déception arrive vite et le mental en souffre.

Tout est possible, oui... À tenter ! Pas obligatoirement à réussir !

Que nos jeunes praticiens aient bien conscience de cela, qu'ils le comprennent vraiment est notre rôle de parents et d'éducateurs. Combien de jeunes ont été cassés lamentablement parce que des

vérités toutes faites, insuffisamment analysées et explicitées, les ont fait rêver trop fort à l'inaccessible étoile ? Tenter oui, réussir... pas sûr, est encore une leçon de la vie. Cela n'a rien de négatif et de désespérant. L'important pour s'épanouir, quelle que soit l'activité pratiquée - sportive ou artistique - n'est-ce pas plutôt la progression ? La progression est aussi un résultat, c'est évident. Un résultat partiel, intermédiaire peut être, mais un résultat à obtenir. Et la progression est excellente pour le mental.



### ALORS, COMMENT SE CONSTRUIT UN RÉSULTAT ?

Les deux fondamentaux forment le binôme : Prise de conscience et Volonté.

La PRISE DE CONSCIENCE : savoir une chose, n'est pas suffisant (en avoir entendu parler encore moins). Prendre conscience c'est en mesurer toutes les dimensions, et y réfléchir, c'est-à-dire se renvoyer l'idée sous des angles différents comme le fait un ensemble de miroirs. Ceci afin d'en extraire la substantifique moelle. Cet éveil, puisque c'en est un, peut venir de l'intérieur de soi comme de l'extérieur. Et dans tous les domaines. J'ai ou je n'ai pas conscience que mon revers au tennis, bien que bon, est insuffisant pour lancer certaines attaques ? Augmenter mon volume respiratoire pour nager plus souple ; calmer mon impatience pour éviter la dispersion ; écouter pour mieux comprendre les idées de mon entraîneur, mon professeur ; analyser plus juste pour en déduire les solutions idoines etc. Cette notion s'applique à tout ce que nous vivons, faisons et pouvons faire. Tant que je n'ai pas cette prise de conscience, profonde, sérieuse, réfléchie je ne dispose d'aucun outil pour ma progression. C'est le point zéro qui fait entrer - ou pas - dans la nécessaire remise en question, sinon de sa personnalité, du moins de sa méthode de travail ou de sa vie en communauté.

### C'EST LE NIVEAU ZÉRO DE LA PYRAMIDE.

Si cette prise de conscience amène une décision, la VOLONTÉ entre en jeu : oui je veux progresser (ou non je ne veux, ça m'est égal, m'en fiche...) c'est la volonté qui en sera la substance, le soutien de ce que l'on a décidé en son âme et conscience d'aller chercher !

La volonté qui permettra :

- soit de rester au niveau zéro, et on a le droit de ne pas vouloir progresser. Il faut juste l'assumer pleinement, sans devenir jaloux de la réussite des autres. Jaloux puis aigri.
- soit de choisir l'aventure qui passera par l'effort et la discipline. La volonté est le vecteur de ce travail. Schopenhauer nous a laissé cette parole remarquable : « *Là où il y a une volonté il y a un chemin* ». Autrement dit : les chemins n'existent que par la volonté des hommes à les tracer. Ils tentent, ils défrichent, ils agissent. Le résultat sera ou ne sera pas au rendez-vous mais ils auront créé ! Voilà l'important : créer, construire, faire, remplir sa vie de tentatives... Et laisser aux "petits esprits" l'art de la critique qui cherche à démolir !

Nous avons la base de notre pyramide d'accession au Résultat : prise de conscience de son niveau réel et volonté de progresser. Les fondations sont en place. Laissons à chacun le temps de réfléchir sur l'objectif de son choix et nous parlerons de la suite dans le prochain numéro de la Gazette-Tribunes.

Roger Pascual

## Sur les routes du Cambodge pour Léa

Elles sont trois, dans la force et la passion de leur trente ans, et vont se battre contre la fatigue et les éléments pour qu'une petite fille de six ans puisse un jour marcher. Amandine, Sylvia et Emma ont décidé de participer au prochain *Raid Amazones - L'Arbre Vert*, en novembre, pour soutenir l'association *De l'espoir pour Léa*.

Léa a subi un grave accident de la circulation quand elle avait trois semaines. Très touché dans ses capacités motrices, elle poursuit sa rééducation mais a besoin aujourd'hui de thérapies pour stimuler ses muscles par électrodes. Ces soins prodigués seulement aux Etats-Unis sont efficace, mais très coûteux. Alors pour récolter des fonds et aider Léa, les trois amies vont faire équipe pendant

sept jours sur les chemins escarpés et les rivières du Cambodge. Au programme de ce raid à la vocation aussi écologique que physique courses d'orientation, VTT, canoë, trek, escalade... de multiples efforts dans des conditions difficiles dans un seul but : faire connaître l'association.

Pour cela, elles se préparent physiquement depuis des mois et participent régulièrement à des courses dans le pays basque.

*Si vous souhaitez participer à cette aventure et aider financièrement l'équipe d'Amandine, Sylvia et Emma, ou faire un don directement à l'association De l'espoir pour Léa, rendez-vous sur le site [delespoirpourlea.cleasite.fr](http://delespoirpourlea.cleasite.fr)*

## De la Corse à Monaco pour préparer l'Antartique

Comme promis, Tribunes suit l'équipe de rameuses du projet *Cap Ô pas Cap* qui reliera en janvier 2015 le cap Horn à l'Antartique à la force des bras dans des eaux glaciales et peu propices à la navigation. Stéphanie, Alexandra, Justine et Iztiar poursuivent leur entraînement et ont fait parler d'elle en reliant Lucciana, en Corse, à Monaco. De nombreux médias ont relayé cette traversée



qui leur a servie de préparation physique et de mise au point sur le plan matériel et logistique.

Elles auront mis un peu moins de trois jours pour relier le nord de l'île de Beauté à la Principauté dans des conditions très difficiles.

*Pour soutenir ce projet et suivre les exploits de Stéphanie, Alexandra, Justine et Iztiar, rejoignez le Club des Givrés de Cap Ô pas Cap, comme Tony Estanguet, Valérie Nicolas, Mathieu Crépel et beaucoup d'autres.*



## Déchirure du mollet - Tennis Leg La déchirure du sportif du dimanche

C'est vendredi soir, la semaine a été rude et vous décidez d'aller faire un petit squash avec un ami pour bien commencer le week-end. Vous quittez votre lieu de travail en retard et vous arrivez cinq minutes avant votre créneau. Vu qu'on préfère chauffer la balle plutôt que de chauffer son corps, vous attaquez la partie à fond.

Vingt minutes que les échanges acharnés s'enchaînent entre vous et votre partenaire, mais "clac" vous ressentez au niveau de votre mollet comme un coup de poignard. Vous n'arrivez plus à mettre un pied devant l'autre. Pas la peine de continuer, vous venez de vous faire une déchirure du mollet interne, appelé aussi "Tennis Leg" ou "déchirure du sportif du dimanche".

Cette dernière expression s'explique par les facteurs favorisant ce traumatisme :

- Condition physique médiocre (manque de souplesse, surpoids...)
- Mauvaise hygiène de vie, alimentaire, hydratation.
- Reprise après une période d'arrêt (déchirure fréquente en septembre, en début de saison).
- Manque d'échauffement.



Les premières choses à faire avant d'aller voir votre médecin en début de semaine, c'est de glacer immédiatement afin de limiter l'œdème et l'hématome puis faire une compression à l'aide d'un Elastoplast®. Après la douche, rester devant la télévision sur votre canapé la jambe en l'air. L'échographie passée dans la semaine confirmera la lésion et mettra en évidence un hématome.

La rééducation chez le kinésithérapeute et une petite visite chez l'ostéopathe sont indispensables pour une reprise dans de bonnes conditions et donc éviter une récurrence. Suivant la gravité de la lésion, la reprise peut se faire entre quatre à huit semaines après le traumatisme.

Comme dit le proverbe : « Plus le corps est faible, plus il commande, plus le corps est fort, plus il obéit. »

Renaud Bonnet - Ostéopathe

1, avenue Mohernando - 64200 Biarritz - Tél. 05 59 22 16 03

**SOYEZ VISIBLE  
AUPRÈS DE  
NOS LECTEURS**

VOTRE PUBLICITÉ  
à partir de 200 €<sup>ht</sup>

Renseignements : [contact@lagazettegourmande.com](mailto:contact@lagazettegourmande.com)





## Visite guidée à Augusta, le temple du golf américain

Tous les amateurs de golf, et encore plus les professionnels, rêvent de fouler un jour les greens du parcours mythique d'Augusta, à quelques kilomètres d'Atlanta en Géorgie.

Pour Tribunes, Joanna Klatten - une de nos meilleures représentantes du golf féminin français - nous raconte sa visite du plus secret des golfs de la planète lors de l'édition 2014 du Masters.

« Le Masters est mon tournoi majeur préféré et j'avais envie de voir le parcours en vrai. On m'avait beaucoup dit qu'il était vraiment différent de ce qu'on voit à la télé, surtout au niveau des dénivelées. Je n'ai pas été déçue, le parcours est sublime, l'entretien est exceptionnel. Tout est manucuré. Cela paraît presque artificiel ! Les greens sont beaucoup plus ondulés que ce qu'on voit à la télé, il est important de bien les connaître pour bien appréhender les pentes et se laisser un putt facile. D'où l'importance de l'expérience dans ce tournoi.

Ce qui m'a aussi surpris c'est à quel point le parcours est vallonné. En réalité, les seuls coups à plat

que les joueurs ont, sont sur le tee de départ ! Et avoir des coups en pente pour un green relativement petit n'est pas si évident ! C'est là où j'ai compris l'avantage qu'ont les gauchers qui jouent en fade (avec une trajectoire de droite à gauche pour un gaucher) ont sur ce parcours. Il y a majoritairement des doglegs gauches (des trous en "patte de chien", donc qui tourne vers la gauche). Jouer un fade pour un gaucher est plus facilement contrôlable qu'un coup en draw (de droite à gauche) pour les droitiers.

Sur certains fairways, comme ceux des trous n°10 et 13, les gauchers se retrouvent avec une balle en dessous des pieds alors que les droitiers avec une balle au-dessus des pieds. La balle en dessous favorise une frappe "coupée", ce qui permet de l'arrêter plus vite sur le green, alors qu'une balle au dessus des pieds qui augmente le roulement.

Tout cela explique pourquoi Phil Mickelson et Bubba Watson (le vainqueur cette année) jouent ce parcours si bien.

J'ai beaucoup observé Bubba Watson. Il est fascinant. Il donne

beaucoup d'effet à ses balles, avec une maîtrise et une puissance incroyables. Je l'ai regardé trois fois de derrière le départ du trou n°10. Alors que tous les joueurs jouent un petit bois en draw, lui sort le driver et joue un énorme fade qui part comme un boulet de canon.

L'ambiance est vraiment intense et assez folle, mais très respectueuse. Aucun appareil n'est autorisé sur le parcours, et les spectateurs n'ont pas le droit de courir. Le dernier jour est très particulier. Il y a plein de rebondissements et on entend les hurlements de la foule où que l'on soit. J'ai posé ma chaise au trou n°16 et j'ai regardé les parties passer.

Ce par 3 est sublime. J'y ai vu les joueurs faire le traditionnel concours de ricochets le mardi. C'était très amusant. Il y règne une ambiance vraiment bon enfant. Un autre par 3 exceptionnel, le trou n°13. On ne se rend pas compte à quel point le green est peu profond. Il est très intimidant, même si la plupart des joueurs jouent un fer 9. Le piège c'est le vent. Le trou est protégé par de grands arbres et c'est difficile de savoir comment il souffle. Faire

une balle basse permettrait d'éviter l'influence du vent mais le problème serait d'arrêter la balle. Beaucoup de joueurs sont donc contraints de jouer une balle haute.

L'Amen Corner est vraiment fatal. Les erreurs sont punies sévèrement. Pas de pitié. Le trou n°11 est selon moi le plus difficile. La mise en jeu est très étroite et le deuxième coup très dur avec l'eau à gauche.

J'étais située 50 mètres avant le green du 18 quand Bubba Watson a gagné. Il n'y avait plus trop de suspense pour la victoire finale mais l'ambiance était agréable.

J'ai passé beaucoup de temps à regarder les joueurs au practice et j'ai observé quelques détails techniques mais rien d'extraordinaire. J'y suis allée vraiment pour me faire plaisir. Le drive du trou n°18 n'est pas aussi étroit qu'on le pense, mais j'imagine que sous pression il rétrécit visuellement.

Enfin, j'ai eu la chance de croiser Gary Player dans un golf pas très loin d'Augusta. J'ai pu discuter quelques minutes avec cette légende du golf. C'est un souvenir très agréable. »